

اختلال بیش فعالی - کم توجهی

چیست؟

اختلال کم توجهی - بیش فعالی از شایع ترین اختلالات کودکان است. ۳۰-۴۰ درصد از تمام موارد کودکانی که به کلینیکها ارجاع داده می شوند دچار این اختلال هستند.

غالباً افراد مبتلا به این اختلال دو دسته علائم را نشان می دهند که عبارتند از:

۱- نشانه های بی توجهی

۲- نشانه های بیش فعالی

برخی از کودکان هر دو علامت و برخی بیشتر بی توجهی و یا بیشتر بیش فعالی را نشان

می دهند. از دلایل ظاهر شدن این اختلال در

کودکان می توان به علل ارثی و ژنتیکی، عوامل

قبل و بعد از تولد (مسمومیت، ضربه، عفونت و...)،

مصرف مواد مخدر و الکل توسط مادر در زمان

بارداری اشاره کرد.

نشانه های کم توجهی

این کودکان بی دقت و بی نظم و ترتیب هستند. در

گوش دادن به حرف های دیگران، پیروی از

دستورالعملها و انجام دادن تکالیف به خصوص

تکالیف طولانی مشکل دارند.

به راحتی دچار حواس پرتی می شوند. اغلب، اشیاء لازم برای تکالیف یا بازی خود را گم می کنند. در خانه به سرعت از بازی کردن با یک اسباب بازی خسته می شوند و سراغ اسباب بازی دیگر می روند در مدرسه بی انگیزه هستند، دستورات معلم را فراموش می کنند و ممکن است در فکر و رؤیا فرو بروند و خیالبافی کنند.

والدین این کودکان مجبورند که هر چیزی را چندین بار تکرار دهند و در نهایت هم، کودک ممکن است به سرعت آن را فراموش کند. این کودکان غالباً کارهایشان را نیمه تمام رها می کنند و ممکن است علی رغم هوش بالا قادر به عملکرد تحصیلی مناسب نباشند.

نشانه های بیش فعالی

نشانه های بیش فعالی شامل:

خستگی ناپذیری، ناآرامی و دخالت در کار دیگران است. این کودکان خارج از نوبت صحبت و بازی می کنند. نمی توانند صبر و حوصله داشته باشند و یا بی سر و صدا بازی کنند.

هنگام تماشای تلویزیون به سمت بالا، پایین و دور صندلی حرکت می کنند. غالباً به نظر می رسد که در حال راه رفتن هستند و توسط یک موتور در حال حرکت اند. دست و پاها اغلب آرام و قرار

ندارند و در حالت نشسته تکان می خورند. در کلاس یا موقعیت های دیگری که لازم است بنشینند، اغلب صندلی خود را ترک می کنند. ممکن است بدون ملاحظه در خیابان بدوند. غالباً در حد افراط حرف می زنند و حتی در موقع خواب هم درمقایسه با کودکان عادی نا آرامی بیشتری دارند.

اگر بیش فعالی در کودکی درمان نشود دارای عوارض ذهنی، رفتاری، شخصیتی و اجتماعی است.

درمان دارویی

درمان کنونی اختلال کم توجهی - بیش فعالی استفاده از دارو و درمان های روانی- اجتماعی است.

داروهای محرک مهمترین دارو های مورد استفاده برای درمان اختلال کم توجهی - بیش فعالی است. از جمله دارو هایی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از:

ريتالين، متيلين، دکسدرین و سيلرت.

این داروها باعث افزایش توجه و تمرکز کودک به

محرک های مطلوب و کاهش توجه کودک به

محرک های مزاحم می شود و همچنین از میزان

سطح فعالیت اضافی کودک می کاهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

اختلال بیش فعالی - کم توجهی



تهیه و تنظیم : فاطمه نوری
کارشناس واحد سلامت روانی ، اجتماعی
و اعتیاد

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۷۴)

پاییز ۱۳۹۱

- به جای بحث، توضیح طولانی، متقاعد کردن یا گول زدن کودک ، دستورات واضح، روشن و مختصر به او بدهید که مسئولیتهایش را به او یادآوری کند .

- از تعیین هدف و جایزه استفاده کنید. یک لیست از اهداف و رفتارهای مورد نظر تهیه کنید و رفتارهای مثبت را در آن علامت بزنید سپس برای تلاش کودک خود جایزه تعیین کنید.

- در برابر یک رفتار نامناسب به جای فریاد زدن یا تنبیه بدنی، یکی از امتیازات او را لغو کنید. در مورد کودکان کوچکتر می توان به سادگی آنان را تا موقعی که رفتار بهتری نشان دهند نادیده گرفت.

منابع :

۱- وندر، پل اچ ؛ اختلال کم توجهی-بیش فعالی در بزرگسالان، ترجمه: پوریا صرامی فروشان، رشد. ۱۳۸۷

۲- کانرز، سی، کیت ؛ اختلال کم توجهی- بیش فعالی در کودکان و بزرگسالان، ترجمه: میر محمود میرنسب، ارجمند، ۱۳۸۶

عوارض جانبی داروهای محرک معمولاً خفیف بوده و به آسانی قابل کنترل هستند.
درمان دارویی این کودکان حتماً باید تحت نظر روانپزشک انجام شود.

درمان دارویی؛ مؤثرترین درمان این بیماری است و اغلب، سایر روش ها را کنار این روش به عنوان درمان های کمکی به کار می برند.

درمان روانی - اجتماعی

درمان روانی- اجتماعی بر آموزش مهارت های فرزند پروی به والدین و مدیریت رفتاری کودک (از طریق پاداش ، حذف امتیاز و ...) ، افزایش سازگاری اجتماعی کودک ، افزایش مهارت های تحصیلی و کاهش استرس والدین یا خانواده تأکید دارد.

چند توصیه برای والدین کودکان بیش فعال و کم توجه :

- کیف مدرسه، لباسها و اسباب بازیها را هر روز در جای مشخص و ثابتی قرار دهید
- تلویزیون، رادیو و کامپیوتر را خاموش کنید. مخصوصاً هنگامی که کودک در حال انجام تکالیف مدرسه است.